

НИТРАТЫ

В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ



Нитраты присутствуют в любом растении, так как они играют ключевую роль в их росте (синтезируют аминокислоты и образуют белки). Человек на протяжении всего своего существования использовал растения в качестве пищи, поэтому его организм привык к определенному количеству нитратов и способен их выводить без вреда.

Все изменилось, когда люди начали повышать урожайность за счет минеральных удобрений. Растения не способны преобразовывать все поступившие из почвы нитраты в белки, особенно, если их много и внесены они не в срок. Поэтому происходит накапливание излишков нитратов, прежде всего - в корнях, стеблях, листьях и плодоножках.

В самих плодах нитраты распределяются в основном на поверхности (кожуре), в сердцевине и семенной части, в зависимости от вида растения. Например, свекла, салат, редис, укроп, арбуз и дыня наиболее подвержены накоплению нитратов, вот фрукты и ягоды считаются относительно безопасными в отношении уровня нитратов.

Для человека важен не сам факт содержания нитратов в продуктах питания, а их количество. Когда говорят про содержание нитратов, то подразумевается их избыток.

Следует знать, что количество нитратов в овощах и других растениях зависит не только от количества вносимых удобрений, но также от условий выращивания, качества грунта, времени суток и правильности их хранения.

При нехватке тепла и света, нитраты плохо преобразуются в белки и интенсивно скапливаются (поэтому тепличные продукты наиболее опасны для здоровья). Но все же главной причиной отравления людей является неправильная дозировка удобрений при выращивании продуктов.

Применение натуральных органических удобрений (компост, навоз и т.д.) не приводит к таким негативным воздействиям на продукт, как иногда получается при использовании минеральных и азотных удобрений. Все это благодаря тому, что органика благоприятно воздействует на

почву – развиваются микроорганизмы и бактерии, помогающие растению получать питательные вещества. В результате растение развивается правильно, нитраты усваиваются постепенно, без излишних накоплений.



Плоды, выращенные на искусственных удобрениях и имеющие повышенное содержание нитратов, как правило, можно определить по крупным размерам, водянистости и рыхлости, а окраска листьев может быть необычно яркой.

Нужно обратить внимание и на разрез плодов: у нитратного плода мякоть на срезе может иметь неоднородную по консистенцию и цвет. Уплотнения, затемнения, желтоватые прожилки в мякоти плода – явные признаки использования удобрений.

Следует еще сказать, что во время самого процесса хранения пищевых продуктов уровень наличия нитратов

может изменяться. Например, при заморозке количество нитратов уменьшится, а вот при сушке – увеличится.

Как уменьшить влияние нитратов на организм человека

- ◀ Мыть и вымачивать продукты в воде;
- ◀ Удалять кожуру, плодоножку и другие части расположения нитратов;
- ◀ Применять термическую обработку, это существенно снижает уровень нитратов;
- ◀ Хранить фрукты и овощи в прохладном месте, в тени;
- ◀ Узнавать у продавца о регионе происхождения продукта, требовать показать заключение фитосанитарной инспекции, сертификат соответствия.

